

DESAFIO MENSUAL - SEPTIEMBRE

FIT CITY

Has la matemática - ¿Está A Riesgo Tu Hijo de Estar Sobre Peso?

El gobierno de Estados Unidos reconoce que la obesidad es una enfermedad. Niños en América están sobre peso a un promedio alarmante. El problema empeora entre niños hispanos y afro americanos. Lo que resulta es un incremento en enfermedades del corazón y el diabetes en niños de sobre peso que llegan hacer adultos obesos. Niños que sufren del sobre peso también sufren de abuso psicológico en las escuelas. La obesidad es más fácil de tratar en las primeras etapas. Si su niño o niña empieza a sufrir del sobre peso, lo más pronto se le intervenga, la mejor posibilidad de asegurar un futuro saludable para ellos.

La fórmula aquí abajo puede ser utilizada para determinar si su hijo/hija está a riesgo de estar sobre peso. Al seguir las tres etapas simples, compare su respuesta al número que se encuentra en la tabla marcada para niño o niña. Si su respuesta es más que el número que se encuentra en la tabla, esto indica que su hijo/hija está a riesgo de estar sobre peso. Haga la matemática para determinar el factor riesgo de su hijo / hija. Después hágase usted mismo el examen. La misma fórmula puede ser utilizada por los adultos. Simplemente utilice la tabla bajo la columna "17+" para determinar su propio riesgo.

Determine la altura, en pulgadas, de su hijo/hija y lo que pesa, en libras. Llene la información y haga la matemática.

Mi hijo/hija pesa _____ libras. Mi hijo/hija mide _____ pies de altura.

Peso en libras _____ x 703 = Respuesta A _____
(ejemplo, si su hijo/hija pesa 100 libras, $100 \times 703 = 70,300$)

Altura en pulgadas _____ x Altura en pulgadas = Respuesta B _____
(ejemplo, si su hijo/hija mide 5 pies de altura, $60 \text{ pulgadas} \times 60 \text{ pulgadas} = 3600$)

Respuesta A dividido por Respuesta B = Respuesta C _____
(ejemplo, $70300 / 3600 = 19.5$) = Respuesta C

Si su respuesta C es más que este número, esto indica que su hija está a riesgo de estar sobre peso

5 años	6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17+ años
17	17	18	18	19	20	21	22	23	23	24	25	25

Si su respuesta C es más que este número, esto indica que su hijo está a riesgo de estar sobre peso

5 años	6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17+ años
17	17	17	18	19	19	20	21	22	23	24	24	25

Por favor, cheque la tabla. Si no cree que su hijo/hija está en gama aceptable, pida a su hijo/hija que siga las siguientes indicaciones:

1. disminuya el número de bebidas con mucha azúcar
2. coma menos comidas con mucha gordura
3. coma más frutas y legumbres
4. disminuya las actividades sedentarias como los juegos de video y la televisión
5. encuentre más actividades recreacionales (mínimo 30 minutos de actividad la mayoría de los días de la semana)